

Lebensfreude

Sozial- und Gesundheitstage on Tour

powered by

Villach 2024



hilfswerk-ktn.at

villach



Eine Veranstaltung von Hilfswerk Kärnten und der Stadt Villach
in Zusammenarbeit mit
Kärntner Gesundheits-, Sport- und Messeservice,
Gesundheitszentrum Kärnten.

Medizinische Leitung:

Gesundheitskompetenzzentrum/Gesundheitstage Kärnten

www.gesundheitstage-kaernten.at

Tel. 0664/3279062



Lebensfreude

Sozial- und Gesundheitstage on Tour

Villach 2024

powered by



hilfswerk-ktn.at

villach

Eintritt frei!

Fr. 8. & Sa. 9. November 2024

Bamberg Säle (Parkhotel)

Moritschstraße 2, 9500 Villach

Fr. 14.30–21.00 Uhr

Sa. 8.30–12.30 Uhr

mit großer Ausstellung

www.gesundheitstage-kaernten.at



Vortragsprogramm



Die Gesundheitstage in Villach stehen im Zeichen von Lebensfreude und dem bewussten Streben nach einem gesunden, aktiven Leben. Unsere Stadt bietet eine wunderschöne Umgebung und viele Möglichkeiten, die Wohlbefinden und Vitalität fördern. In unserer grenzenlos lebenswerten Stadt liegt uns die Gesundheit der Bürger:innen am Herzen. Villach schafft mit vielfältigen Angeboten ideale Voraussetzungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Egal, ob Sie auf der Suche nach Informationen zu Körpersignalen wie Gelenks- und Schulterschmerzen sind oder etwas über Medizin, die aus der Küche kommt, erfahren wollen – bei den Gesundheitstagen finden Sie das passende Angebot. Es gibt eine bunte Vielfalt an Programmpunkten, von kostenlosen Gesundheitschecks bis zu spannenden Vorträgen, die alle das Ziel haben, das eigene Wohlbefinden zu stärken. Unsere Stadt versteht sich als liebenswerter Ort, an dem sich Menschen wohlfühlen sollen.

In diesem Sinne lade ich Sie herzlich ein, die Angebote der Gesundheitstage zu nutzen, um mit Freude und Vitalität durchs Leben zu gehen. Denn Gesundheit ist nicht nur eine Frage des Körpers – sie beginnt im Kopf und spiegelt sich in der Lebensqualität wider.

Günther Albel
Bürgermeister
der Stadt Villach

VORWORT

Freitag, 8. November 2024

14.30–20.00 Uhr:

Gesundheitstests und Ausstellung

- **Blutspendebus Rotes Kreuz**
- **Probiere den Alterssimulationsanzug**

15.00 Uhr: Eröffnung durch Bürgermeister Günter Albel und Gesundheitsreferentin VzBgm.ⁱⁿ Mag.^a Gerda Sandriesser

15.30 Uhr: Prof. Dr. med. Michael Ausserwinkler, Villach, Volksleiden Gelenkschmerzen

16.30 Uhr: GF Horst Niederbichler, Abfallwirtschaft Kärnten, Umweltschutz, Mülltrennung, Müllvermeidung, Altbatterien, Elektroaltgeräte – wir räumen mit Irrtümern auf!

17.00 Uhr: Jasmin Neuhauser, Bio Aloe Vera Zentrum Klagenfurt, Darmgesundheit, Blutdruckregulierung, Stärkung des Immunsystems, Cholesterinsenkung – Megatrend Downaging

18.00 Uhr: Eva Buttazoni, Energetikerin, Feldkirchen, Schmerzen als Wegweiser

19.00 Uhr: Beate Wuggenig, Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin, Marion Amtmann, OTA, Feldkirchen, Die Kraft von Omega 3 Fettsäuren

20.00 Uhr: FA Dr. med. Helmut Emser, Privatklinik Villach, Schulterschmerzen

Samstag, 9. November 2024

8.30–11.30 Uhr:

Gesundheitstests und Ausstellung

8.30 Uhr: Ulrike Herzig, Kneippbotschafterin, Dozentin der Österr. Kneipp Akademie, Tägliches Training zur Stärkung unseres Immunsystems

9.30 Uhr: Dr. med. Patricia Winkler-Payer, Integriamed Klagenfurt, Gesunder Bauch – gesunder Mensch (Wie Magen-Darm und Denken zusammenhängen)

10.30 Uhr: Dr. med. Heinz Freithofnig, Klagenfurt, Hüftgelenkersatz und aktuelle Trends der Knieendoprothetik

11.30 Uhr: Prim. Dr. med. Georg Lexer, Auszeit-hof, Peintnerhof, Liesing/Lesachtal, Die Medizin, die aus der Küche kommt



Gesundheitstests:

Fr. 14.30–20.00 Uhr

Sa. 8.30–12.00 Uhr

Blutdruck- und Blutzuckermessung, Alterssimulationsanzug (Hilfswerk Kärnten), Sehtest (Optik Plessin Villach), Hörtest (bloom Hörtechnik Villach), Venenfunktionsmessung, nur am Freitag (Maierhofer Kärnten), Ablenkungssimulator, Rauschbrille (ÖAMTC Mobilitätspark Kärnten), Gefäßmessung (Karl-Heinz Trolf, Menschenwerkstatt)



Gesundheit ist das Fundament für ein erfülltes, aktives Leben. Oft nehmen wir sie als selbstverständlich hin, bis uns Beschwerden oder Krankheiten zeigen, wie entscheidend sie für unsere Lebensqualität ist. Hier setzen die Gesundheitstage in Villach an: Hier kann man sich bewusst mit der eigenen Gesundheit auseinandersetzen und wertvolle Vorsorgemaßnahmen kennenlernen.

Das Motto „Lebensfreude“ erinnert uns daran, dass Gesundheit nicht nur das Fehlen von Krankheiten bedeutet, sondern ein Zustand des körperlichen und geistigen Wohlbefindens ist. Bei den Gesundheitstagen gibt es Vorträge, die wichtige Impulse zu Themen wie Ernährung, Bewegung, mentale Gesundheit und Prävention setzen. Expert:innen sprechen über Krankheitsbilder und wie man aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen kann. Besonders wertvoll sind die kostenlosen Tests vor Ort, wo Besucher:innen ihren aktuellen Gesundheitszustand überprüfen können.

Die Gesundheitstage in Villach sind also nicht nur eine Informationsquelle, sondern auch eine Einladung, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Mit dieser aktiven Vorsorge investieren wir in ein Leben voller Energie, Vitalität und vor allem Lebensfreude.

Gesundheitsreferentin
Gerda Sandriesser,
Netzwerk Gesunde Städte

VORWORT